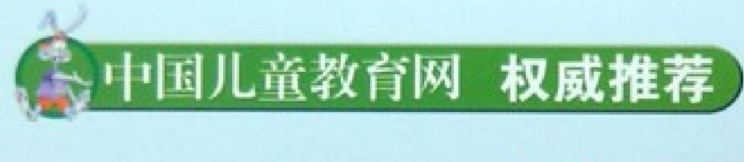


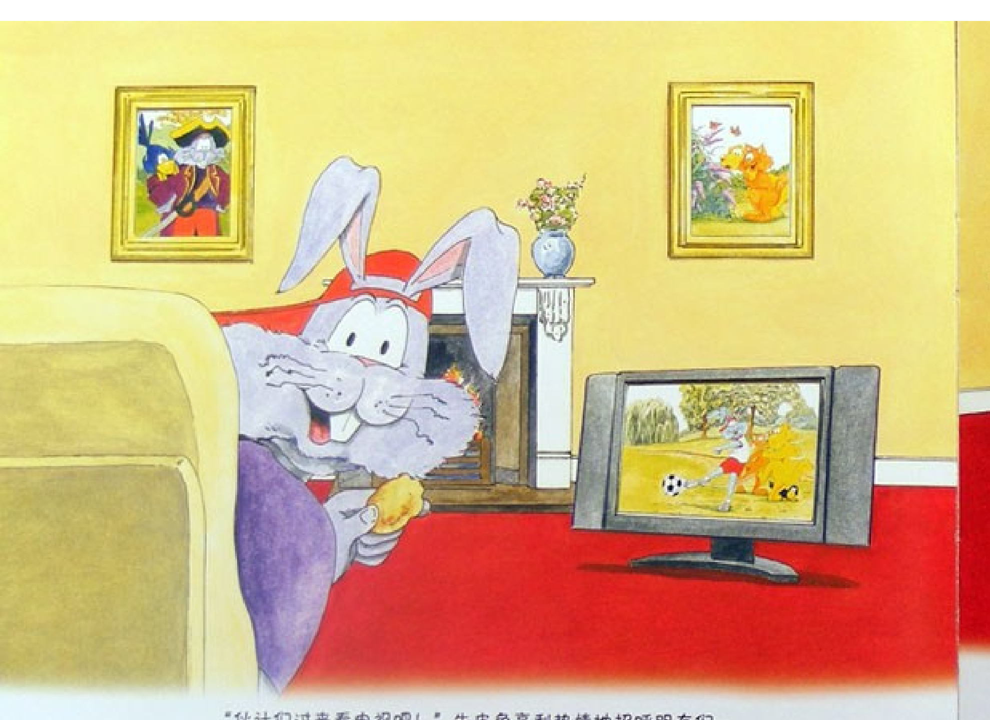
牛皮兔享利的危险书

跷跷板，跷不起来了——儿童肥胖的危险

12张贴画
提醒孩子危险！

胖
当心！危险！

北京科学技术出版社



"伙计们过来看电视吧！"牛皮兔亨利热情地招呼朋友们。

之前他一直安逸地躺在沙发上吃着薯片，看着电视。



"亨利！你总是边看电视边吃这些糟糕的垃圾食品，你看看，你越来越胖了！"

大虾猫毫不客气地对亨利说道，

"如果再这样下去的话，你的身体会越来越糟糕的！"



“你的身体会越来越糟糕的！”枕头鹦鹉学舌道。

“呵呵，没事的！来一块太妃巧克力，怎么样？”亨利不以为然，笑着问大虾猫。



“我们出去玩滑板吧！”大虾猫还没来得及回答亨利，
薯片狗就突然边说边向门外跑去。



“真是好主意！”亨利立刻答道，然后他费劲地从沙发上爬了起来，
像平常一样莽撞地冲向门口，但是他刚一走到门口就被卡住了。



“天啦，这扇门变窄了！我过不去了！”亨利吃惊地说。

“不，当然不是这样！是你变了，变胖了！你的体重增加了好多，所以你出不去了。”大虾猫对诧异的亨利说。

可怜的亨利被卡在了门框里——大虾猫和枕头鹦鹉使尽了浑身力气从后面推他，薯片狗在前面拼命地拽他的胳膊。



突然，门猛地夹到了亨利的手指头。

“啊！”他尖声惨叫起来。

剧烈的疼痛让他不由得往前蹿了一步，结果他居然蹿出了门外。

“我再也不会把手指头放在那儿了！”亨利边说边抚摸着自己仍然疼痛不已的手指。

一到户外，大虾猫和薯片狗就敏捷地跳上了滑板，滑了起来。

亨利也跳上了自己的滑板，但是滑板根本动不了，因为亨利太重了。

“哎呀，怎么会这样？”他沮丧地叹气道。

“哦！伙计，别着急！”大虾猫连忙安慰他，“要不我们到公园里去玩吧！”





在公园里，亨利独自坐在跷跷板的一端，枕头鹦鹉、大虾猫和薯片狗一块儿坐在了另一端，

但跷跷板纹丝不动——还是因为亨利太重了。

即使枕头鹦鹉用力往下跳，跷跷板依然不动，大虾猫他们也依然稳稳地停在半空中。



“一定是跷跷板出了什么问题！”亨利非常肯定地说，
“它没掌握好平衡。”
“不，是你失去了平衡！”大虾猫立刻反驳道，
“你太重了，比我们三个加起来还重！”

“那我们去荡秋千吧！”亨利对大虾猫的话不以为然，说着便从跷跷板上下来了。
这时，坐在跷跷板另一端的大虾猫、薯片狗和枕头鹦鹉被狠狠地摔到了地上。
“啊！好疼啊！”他们齐声叫道。
“亨利，这样可不行！你应该慢慢起身，让我们好有时间下来！”
大虾猫生气地嚷道，边嚷边揉了揉被摔痛的屁股。



亨利想方设法往秋千上坐，但是他太胖了，秋千座椅根本容不下他，结果掉了下来，重重地摔在了地上。

可就在这时，秋千座椅又弹了回来，正好撞到他的后脑勺。

“哇！好痛！”他摸着脑袋，大叫起来。

“你必须减肥了！”大虾猫说着就和薯片狗一起用力地把他扶起来。

“我们去那边划船怎么样？”这时薯片狗提议道。

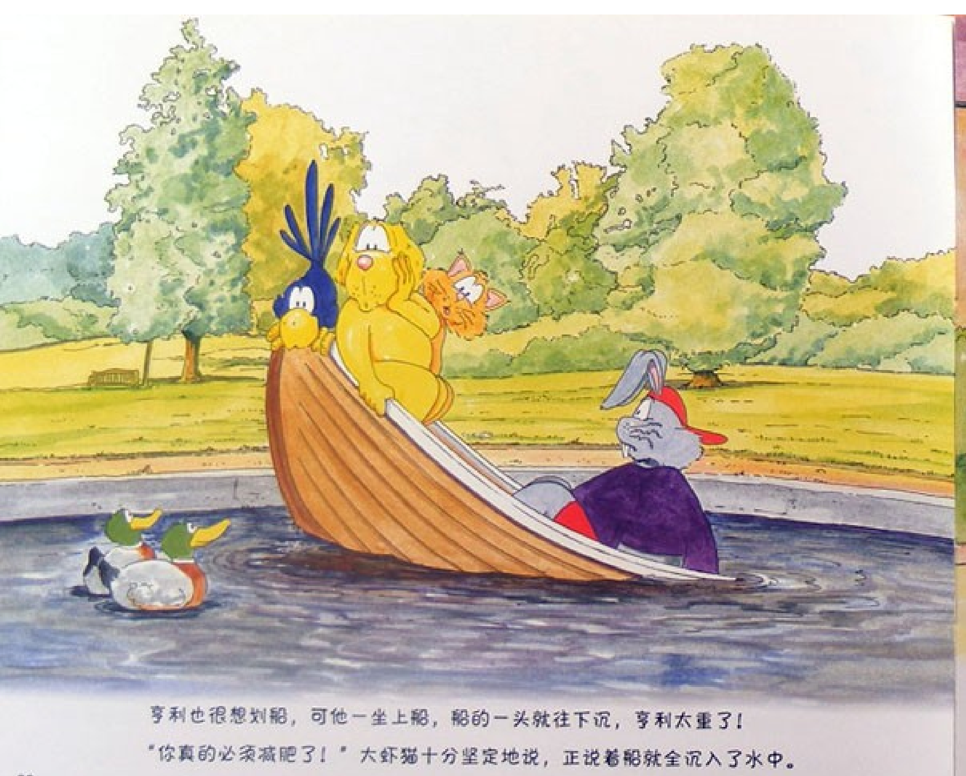
“好啊！我们再去买些冰激凌吧！”亨利立刻回应道。

“太棒了！”大家一起欢呼起来。



薯片狗要了一个香草冰激凌，大虾猫要了一个草莓味的，
枕头鹦鹉要了一个百香果和生姜混合的冰激凌，
亨利则要了香草、草莓、巧克力、法奇软糖、蜂蜜杏仁、树莓、果香味、柠檬味的各一个。
“天啊！你又会胖很多的！”大虾猫见状惊讶地说，但亨利仍不以为然，津津有味地吃起来。

亨利刚吃完冰激凌，又喝起了汽水，而且他还递给大虾猫一瓶。
“谢谢，我更喜欢喝水，水更健康！”大虾猫很客气地拒绝了。
“我们租一艘船，到湖里去划船吧！”薯片狗又提议道。



亨利也很想划船，可他一坐上船，船的一头就往下沉，亨利太重了！

“你真的必须减肥了！”大虾猫十分坚定地说，正说着船就全沉入了水中。



他们好不容易才脱险。当他们拖着湿漉漉的双脚，迈着沉重的步伐走出公园时，

亨利又说道：“我们该回家喝下午茶了。”

一路上，大家不得不时常停下来，好让亨利能够跟上，因为他太胖、太重，走得太慢了。



“快累死我了！”当他们到达家门口时，亨利气喘吁吁地说道。

“那是因为你太胖，身体太不健康了。”大虾猫非常肯定地对亨利说道。



“你真的必须减肥了！”枕头鹦鹉也应和道。

一天，亨利生病了，他感到很难受，只好去看医生。

和蔼的医生笑着对他说，他是因为太胖了才生病的，

如果能够减肥的话，就不会这样了，

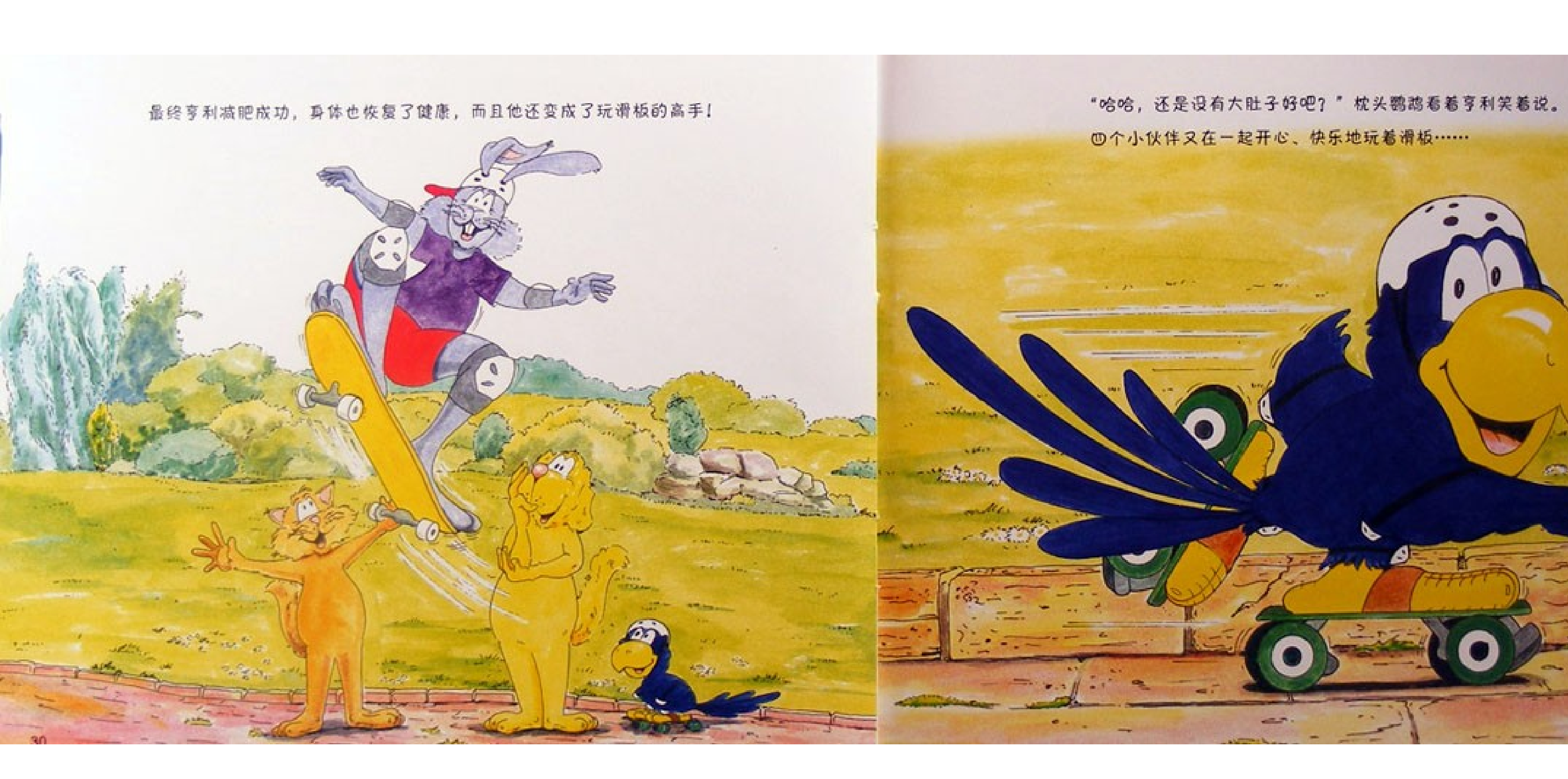
最后，还提供了很多很好的减肥建议。



从此，可怜的亨利不能再吃各种美味的夹饼、薯条、
饼干、蛋糕、冰激凌、巧克力和糖果了。
不过很快，他发现自己爱上了鲜美的水果和蔬菜。

而且他必须少看电视，多做运动。
渐渐地，他越来越爱锻炼，而且还喜欢上了骑脚踏车。

最终亨利减肥成功，身体也恢复了健康，而且他还变成了玩滑板的高手！



“哈哈，还是没有大肚子好吧？”枕头鹦鹉看着亨利笑着说。

四个小伙伴又在一起开心、快乐地玩着滑板……

将写有“危险”字样的贴画贴在你家中有危险的地方，以提醒孩子注意安全！

330 毫升的碳酸饮料中含有相当于 12 茶匙以上的糖。

有些热狗的脂肪含量高约 90%。

成人日摄入盐量最多为 6 克。孩子的日摄入盐量应根据年龄的不同而适当减少。一包薯片含有的盐分大概是 3 克，对大多数孩子来说，这已经超过了他们的日最大摄入量。

你需要做多少事情才能消耗掉一块巧克力（50 克）提供的热量呢?

你需要看时长为 2 小时 45 分钟的影片，或者跑步 32 分钟，

或者玩 1 小时 45 分钟的电子游戏，或者游泳 20 分钟。

人们经常把口渴误认为是饥饿，其实你仅仅需要一杯水。

最好和大家共同分享美食。

如果你想变得强壮又健康,每天至少吃 5 份水果和蔬菜。

目前，肥胖儿童的数量在不断地增加,这引起了人们很大的关注。一些疾病已经威胁到了孩子将来的健康，包括 2 型糖尿病、心脏病、癌症、中风、背部和关节痛、骨关节炎、高血压、胆结石、脂肪肝、不育症、哮喘和抑郁症等。



一套让孩子远离危险、更加安全和健康成长的图画书！

——英国健康和安全执行委员会

一个个生动有趣的故事，一幅幅生动活泼的画面，一幕幕似曾相识的场景，向孩子们讲述各种不容忽视的安全常识，为每一位小朋友的健康成长保驾护航！

——中国儿童教育网











生活中的兔子好像总是很倒霉，遭遇各种各样的危险。
聪明的猫却能够意识到这些危险，并在面临危险时知道该如何应对。
在每一本书中，你都将经历一次有趣而又难忘的惊险经历，
从中可以深刻地认识到身边可能存在的种种危险，
有效地规避危险，健康、安全、快乐地成长……

在每本书的结尾处，都指出了更多的危险以及避免被它们伤害的方法，具有很强的指导性。

随书赠送1页精美的Sticker，可以贴在家中，提醒孩子哪里有危险，非常实用和贴心。


ISBN 978-7-5304-3793-3
9 787530 437933 04>
跷跷板，跷不起来了　定价：9.50元